

## **“Efficacia interpersonale” - sei incontri dedicati all’equilibrio psico-emotivo dell’individuo**

Partirà il 2 febbraio il primo dei sei incontri gratuiti dal titolo “Efficacia interpersonale”. Gli incontri, organizzati dall’Informagiovani di Senigallia, fanno parte di “Contenitore benessere”, spazio che dedica particolare attenzione all’equilibrio psico-emotivo dell’individuo.

Gli incontri, a cura del dott. Enrico Battisti, psicologo si svolgeranno presso la Sala Conferenze della Biblioteca Antonelliana, via Manni 1 Senigallia alle ore 16.00 l’ingresso è gratuito preferibile la prenotazione da effettuarsi sul sito [www.informagiovani-senigallia.it](http://www.informagiovani-senigallia.it)

Per informazioni è possibile chiamare il numero verde 800211212

Gli interventi riprendono la metodologia DBT della prof.ssa Marsha Linehan. Nello specifico quelle legate al tema della gestione delle relazioni complicate, ma non solo. Le date degli incontri sono:

**2 febbraio:** Abilità di mindfulness: Osserva, descrivi e partecipa;

**7 febbraio:** Comprendere e denominare le emozioni;

**16 febbraio:** Abilità di Mantenere il rispetto di sé;

**21 febbraio:** Conseguire obiettivi sociali in modo efficace;

**2 marzo:** costruire nuove relazioni e chiudere quelle distruttive;

**7 marzo:** Abilità di tolleranza della sofferenza;

Ricordiamo inoltre che presso l’Informagiovani di Senigallia, il giovedì dalle 15.30 alle 17.30 è presente uno sportello “Parole che contano”, a cui ci si può rivolgere gratuitamente, lo stesso sportello fa anche servizio online il martedì dalle 10.30 alle 12.30 chiamando il numero 345666197 (in collaborazione con il Dipartimento delle Dipendenze Patologiche - Senigallia).

Contenitore Benessere

Comune di Senigallia

**Comune di Senigallia**  
l'Informagiovani di Senigallia  
ti invita a partecipare

**6 incontri gratuiti**  
**"Efficacia interpersonale"**  
metodologia DBT  
presso Sala Conferenze Biblioteca Senigallia

**2 febbraio 2023 ore 16.00**  
Abilità di mindfulness: Osserva, descrivi e partecipa

**7 febbraio 2023 ore 16.00**  
Comprendere e denominare le emozioni

**16 febbraio 2023 ore 16.00**  
Abilità di Mantenere il rispetto di sé

**21 febbraio 2023 ore 16.00**  
Conseguire obiettivi sociali in modo efficace

**2 marzo 2023 ore 16.00**  
Costruire nuove relazioni e chiudere quelle distruttive

**7 marzo 2023 ore 16.00**  
Abilità di tolleranza della sofferenza

a cura del dott. Enrico Battisti psicologo  
e del dott. Patrizio Massi  
Psicologo Psicoterapeuta

preferibile prenotazione su  
[www.informagiovani-senigallia.it](http://www.informagiovani-senigallia.it)

per informazioni 800211212

Contenitore Benessere

Contenitore Benessere

Contenitore Benessere

